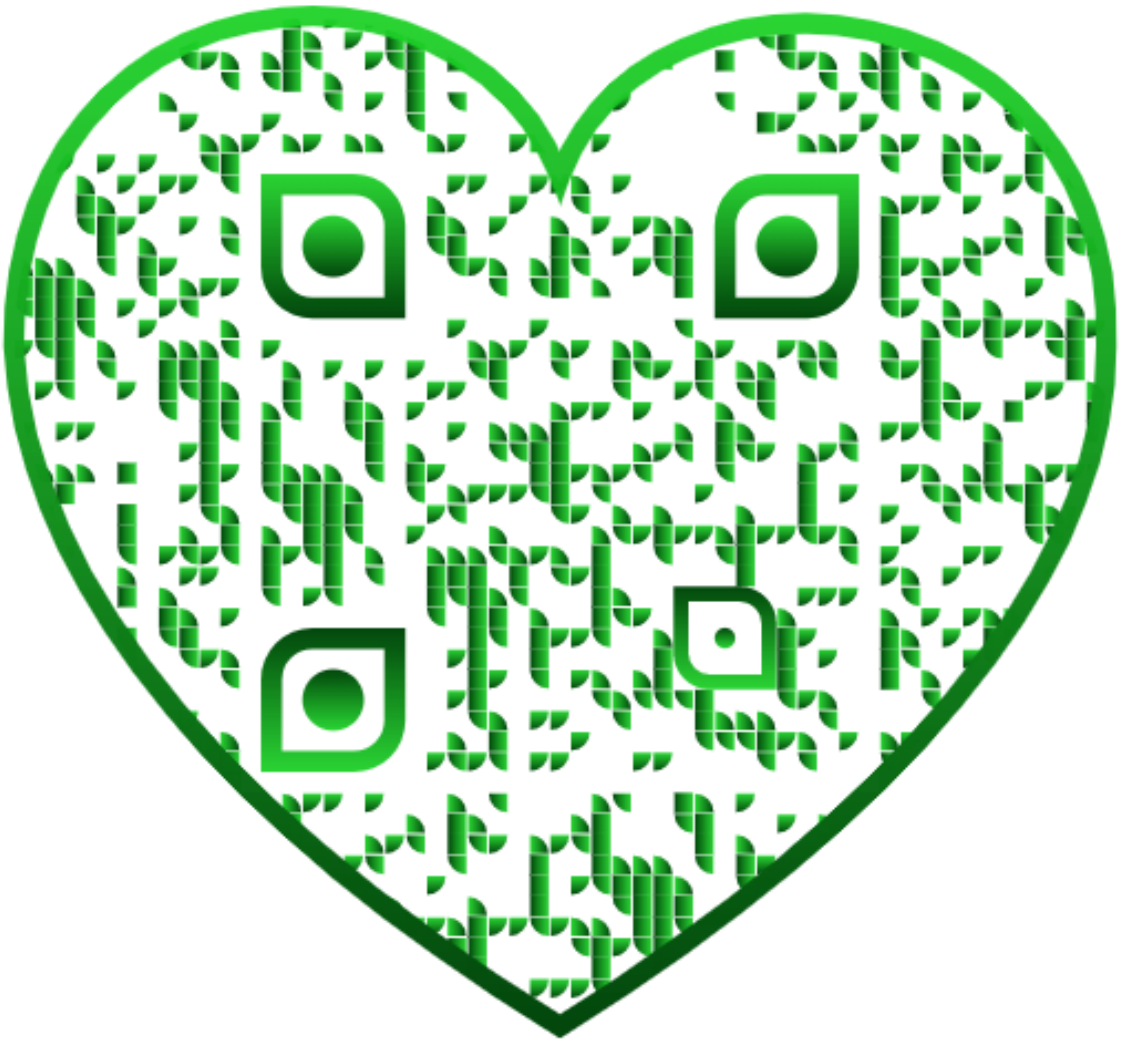
TOUS ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE
#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS
AGGLO DU SAINT-QUENTINOIS

LES RECETTES anti-gaspi DE L'AGGLO

LIVRE COLLABORATIF DE RECETTES ET ASTUCES ANTI-GASPI
PAR LES MEMBRES DU RÉSEAU POUR ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE DE L'AGGLO DU SAINT-QUENTINOIS

AGGLO DU SAINT QUENTINOIS
l'Agglo proche de vous !

livret.indd 1 13/11/2018 13:58



ÉDITO

Réduire le gaspillage alimentaire, c'est bon pour l'environnement et bon pour son porte-monnaie : chaque Français jette en moyenne 20 kg de déchets alimentaires par an, cela représente une perte annuelle de 160 € par personne.

En engageant sur notre territoire une politique de réduction des déchets, nous réduisons leur impact sur les dépenses de traitement des ordures ménagères et nous travaillons à l'avenir de la planète et de nos enfants.

Adopter un comportement éco-responsable, c'est prendre conscience des conséquences environnementales de chacune de nos actions et changer ses habitudes de consommation.

Au-delà d'une démarche simple de réduction du poids de nos poubelles, c'est la promotion des bonnes pratiques que nous visons : 1100 box anti-gaspi ont été distribuées aux restaurateurs du territoire afin d'emporter vos repas non terminés en toute sécurité à la maison, et plus de 3000 foyers valorisent d'ores et déjà leurs déchets grâce aux composteurs distribués gratuitement par l'Agglomération.

Rien ne se jette, tout se transforme. C'est pourquoi les fruits et légumes invendus sont distribués aux associations caritatives à chaque fois que c'est possible.

Dans le cadre de cette nouvelle politique, nous avons également axé nos actions sur la pédagogie en invitant les habitants de notre territoire à participer aux ateliers cuisine de l'Agglo du Saint-Quentinois. Après 4 ateliers, qui ont réuni beaucoup de nos concitoyens, nous vous proposons aujourd'hui un livre de recettes, vos recettes pour lutter contre le gaspillage alimentaire.

Agnès POTEL

VICE-PRÉSIDENT EN CHARGE
DU DÉVELOPPEMENT DURABLE
ET DE LA 3ÈME RÉVOLUTION INDUSTRIELLE

Xavier BERTRAND

PRÉSIDENT DE L'AGGLO
DU SAINT-QUENTINOIS

Une initiative de l'Agglo du Saint-Quentinois

AGGLO DU SAINT QUENTINOIS

CHARTE D'ENGAGEMENT DE LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Aujourd'hui, chaque français jette en moyenne **20 kg par an d'aliments à la poubelle**, dont 7 kg d'aliments encore emballés.

Le gaspillage alimentaire en France sur l'ensemble de la chaîne correspond **entre 12 et 20 milliards d'euros soit 160 euros par personne et par an.**

Le pacte national de la lutte contre le gaspillage alimentaire s'engage concrètement contre les **dérives de la société de surconsommation**, pour la protection de **l'environnement,** la réduction de la production de déchets et l'augmentation du **pouvoir d'achat**.

Le gouvernement français a fixé un objectif ambitieux : **diminuer par 2 ce gaspillage alimentaire en France d'ici 2025.**

À TRAVERS CETTE CHARTE, NOUS NOUS ENGAGEONS ENSEMBLE À :

ACTIONS

- Mettre en place des actions dans chacun de nos domaines de compétences pour diminuer les tonnages de déchets alimentaires.

PRÉVENTION

- Éviter la production de déchets en amont de la chaîne par la maîtrise des achats et en privilégiant les acteurs locaux.

ASSOCIATIONS & PARTENARIAT

- Multiplier les partenariats possibles publics et/ou privés pour agir sur les tonnages des déchets alimentaires.
- Faire bénéficier les associations locales, dès que les occasions se présentent, de la redistribution des denrées alimentaires non consommées.

SENSIBILISATION & DIFFUSION DE L'INFO

- Sensibiliser et communiquer sur les actions et les résultats obtenus.

AGGLO-SAINTQUENTINOIS.FR

casuffitlegachis.fr

livret.indd 4 13/11/2018 13:58

Le RÉGAL

Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire

L'Agglo du Saint-Quentinois fait de la lutte contre le gaspillage alimentaire l'un des axes majeurs de son Plan Climat, à travers son Programme Local de Prévention des Déchets et poursuit **l'objectif de réduire de 50 % le gaspillage alimentaire d'ici 2025.**

L'action phare et particulièrement innovante qui a vu le jour en mars 2017 est la création d'un Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire (RÉGAL), premier réseau coopératif ainsi créé sur le département de l'Aisne. Ce projet, soutenu par l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME) et la Région Hauts-de-France a été récompensé par une Marianne d'Or le 10 juillet 2018 à Paris.

Ce réseau s'est construit lors d'un temps fort qui a réuni, à l'initiative et sur impulsion de l'Agglo, l'ensemble des acteurs socio-économiques locaux dans une démarche commune autour d'une seule volonté : celle d'agir contre le gaspillage alimentaire !

Le RÉGAL en chiffres

(de mars 2017 à mai 2018)

- 44 partenaires membres du réseau
- 1 charte d'engagement et 4 objectifs prioritaires
- 1 100 boîtes anti-gaspi distribuées dans 7 restaurants partenaires
- Un plan de 21 actions concrètes
- Près de 2 tonnes de déchets alimentaires évités
- Près de 6000 personnes sensibilisées sur le territoire

Les recettes salées

Les recettes ont toutes été proposées par les partenaires du réseau lors d'événements sur le territoire de l'Agglo.
Ces projets et ces recettes vous seront présentés au fil des pages.

Pour vous aider, le niveau de difficulté est indiqué sur chaque recette :

Facile ★ Moyen ★ ★ Difficile ★ ★ ★

Bon appétit !

Les projets

Projet de la Solidarité

Disco-Soupe au Campus Universitaire de Saint-Quentin

Atelier anti-gaspi autour du pain

Les recettes des agents de l'Agglo

Atelier anti-gaspi à destination des usagers

Les recettes des habitants

Projet de la Solidarité

Le 22 février 2018 a eu lieu **la journée de la solidarité** en partenariat avec le lycée Colard Noël de Saint-Quentin, la Banque Alimentaire, l'association locale Eco&logique, les Restos du Cœur, l'association locale Entr'aide et l'Agglo.

Ce partenariat a permis la distribution de denrées alimentaires invendues ou abîmées, qui, cuisinées dans le cadre d'une « disco soupe », valorisent l'utilisation de produits frais.

Les recettes présentées ci-après ont été réalisées sur place par des élèves. Grâce à la collaboration de l'association Eco&logique, qui a mis à disposition son food truck* « Truck de food » pour l'occasion.

Cette journée a permis la sensibilisation de plus de **200 bénéficiaires** des Restos du Cœur.

Équipe du lycée Colard Noël

Food truck de l'association Eco&Logique

* food truck : véhicule équipé d'installation pour la cuisson, la préparation et la vente d'aliments et de boissons.

TOUS ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE
#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS
AGGLO DU SAINT-QUENTINOIS

Soupe aux fanes de carottes

Niveau de difficulté : **Facile** ★
Temps de préparation : **35 min**

Ingrédients :

- 1 botte de belles carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 bouillons de volaille
- 10 cl de crème fraîche
- sel et poivre
- 50 g de beurre

« À servir avec du pain grillé et du fromage râpé ! »

Préparation :

1. Bien laver les carottes avec les fanes. Éplucher les carottes, l'oignon et l'ail. Couper les carottes en petits morceaux et réserver les fanes.
2. Faire fondre 25g de beurre, ajouter l'oignon, les carottes, le 1er bouillon de volaille et recouvrir avec de l'eau. Laisser cuire doucement.
3. Dans une autre casserole, faire fondre 25g de beurre, ajouter la moitié des fanes de carottes et le 2ème bouillon de volaille, puis recouvrir avec de l'eau. Laisser cuire doucement.
4. Quand les carottes sont cuites, verser le contenu de la casserole dans un mixeur. Mixer, puis ajouter la crème fraîche. Répéter l'opération avec la casserole de fanes de carottes. Saler et poivrer. Verser délicatement dans des bols en faisant des couches de couleurs.

livret.indd 10 13/11/2018 13:58

Pom'Sardines
avec vos restes de pommes de terre

Niveau de difficulté : Moyen ★ ★
Temps de préparation : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 grosses pommes de terre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 boîte de sardines (de préférence sans arêtes)
- gros sel
- 10 cl de crème épaisse
- 80 g de beurre
- fromage râpé
- ciboulette

Préparation :

1. Disposer les pommes de terre sur un lit de gros sel dans un plat, puis mettre au four à 160°C.
2. Couper les sardines en morceaux, hacher l'ail et l'oignon, couper la ciboulette en petit morceaux et mélanger l'ensemble.

   « On peut remplacer les sardines par du thon, de la chair de crabe, de crevettes ou du corned beef ! »
3. Couper les pommes de terre dans la longueur et à l'aide d'une cuillère à soupe retirer la chair sans percer la peau des pommes de terre.
4. Écraser la chair de pomme de terre, ajouter la crème, le beurre et le mélange de sardine : il ne reste plus qu'à garnir les pommes de terre, parsemer de fromage râpé et faire dorer au four !

« À servir avec une salade verte ! »

livret.indd 11 13/11/2018 13:58

TOUS ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE
#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS
AGGLO DU SAINT-QUENTINOIS

Hachis sans gâchis

avec vos restes de pot-au-feu

Niveau de difficulté : **Facile** ★ ★
Temps de préparation : **1 h**

Ingrédients pour la purée de pommes de terre :

- 700 g de pommes de terre
- 150 ml de lait
- 50 g de beurre
- sel et poivre

Ingrédients pour la viande hâchée :

- 2 oignons
- 20 g de beurre
- restes de viande et légumes de pot-au-feu
- 1 cuillère à soupe de chapelure
- sel et poivre
- huile d'olive
- fromge râpé

Préparation :

1. Cuire les pommes de terre et les écraser avec un presse-purée. Ajouter le lait et le beurre.
2. Passer le reste de viande et de légumes au hachoir. Émincer les oignons et cuire dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajouter la viande hachée, puis verser une cuillère à soupe de chapelure pour absorber le jus des légumes. Saler et poivrer.
3. Préchauffer le four à 200°C. Disposer la viande hachée dans un plat, puis recouvrir de purée. Parsemer le fromage râpé sur le dessus. Enfourner pour 20 minutes de cuisson environ.

livret.indd 12 13/11/2018 13:58

TOUS ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE
#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS
AGGLO DU SAINT-QUENTINOIS

Soupe potiron-poivron-curry

Niveau de difficulté : **Facile** ★
Temps de préparation : **35 min**

Ingrédients :

- 1/4 de potiron (800g)
- 1 poivron rouge
- 2 carottes
- 1 oignon
- huile d'olive
- 1 cuillère à café de poudre de curry-sel-poivre

Préparation :

1. Laver les légumes.
2. Éplucher les carottes et l'oignon.
3. Découper en dés le potiron (laisser la peau), les carottes, le poivron, oignon.
4. Faire dorer l'oignon puis incorporer les autres légumes dans une cocotte-minute.
5. Recouvrir d'eau les légumes, 1 cm d'eau au-dessus des légumes.
6. Verser la poudre de curry-sel-poivre.
7. Cuire 25 minutes.
8. Mixer les légumes et servir.

livret.indd 13 13/11/2018 13:58

Baguette pizza apéro

Niveau de difficulté : **Facile** ★
Temps de préparation : **25 min**

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1/2 baguette un peu rassie (ou non)
- 6 cuillères à soupe de sauce tomate
- 1 gousse d'ail
- 2 tranches de jambon
- 150 g de mozzarella
- 1 pincée d'herbes de Provence (ou origan séché)

Pour les plus gourmands :

- chorizo/bacon/jambon de Bayonne
- gruyère/camembert/maroilles
- pesto/tomates fraîches/champignons
- saucisse de Strasbourg

Préparation :

1. Couper la baguette en tranches. Frotter ces morceaux avec la gousse d'ail.
2. Préchauffer le four à 180°C. Étaler une cuillère à soupe de sauce tomate sur chaque morceau.
3. Ajouter un morceau de jambon, ainsi qu'un peu de mozzarella sur chaque portion. Terminer par une pincée d'herbes de Provence.

   « On peut également ajouter des champignons émincés, du parmesan râpé ou toute autre garniture désirée ! »
4. Passer au four 15 minutes.

livret.indd 14 13/11/2018 13:58

Soupe de fanes

Niveau de difficulté : **Facile** ★
Temps de préparation : **35 min**

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 grosses poignées de fanes de radis, de carottes ou de navets
- 2 pommes de terre (ou courgettes)
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- sel et poivre

Préparation :

1. Peler et émincer l'oignon.
2. Éplucher les pommes de terre (ou les courgettes) et les couper en rondelles.
3. Laver les fanes.
4. Dans une cocotte, faire fondre le beurre et faire revenir l'oignon sans le colorer.
5. Ajouter les pommes de terre et les fanes.
6. Faire revenir l'ensemble 5 minutes et ajouter le bouillon.
7. Laisser cuire 20 minutes à couvert.
8. Ajouter au dernier moment la crème et mixer l'ensemble.
8. Saler et poivrer.

livret.indd 15 13/11/2018 13:58

Pêches au thon

Niveau de difficulté : Facile ★
Temps de préparation : 15 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 boîte de thon au naturel
- 1 boîte de pêches au sirop (8 oreillons)
- 3 cuillères à soupe de mayonnaise
- sel et poivre

Préparation :

1. Égoutter les pêches et les mettre dans un plat de service.
2. Égoutter le thon et le mettre dans un bol, écraser.
3. Ajouter la mayonnaise et bien mélanger.
4. Mettre le mélange sur les oreillons de pêches et réserver au frais.

« N'hésitez pas selon vos goûts à ajouter des herbes aromatiques comme de la ciboulette ou du persil »

livret.indd 16 13/11/2018 13:58

Crumble de légumes

Niveau de difficulté : Facile ★
Temps de préparation : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- reste de ratatouille ou poêlée de légumes
- reste de gâteaux apéritifs
- beurre mou

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
2. Rassembler les différents gâteaux apéritifs, les mixer mais pas trop finement.
3. Dans un saladier, mélanger le mix des gâteaux et les parsemer de beurre. Le mélange doit être sableux.
4. Répartir les légumes dans des ramequins, tasser bien.
5. Recouvrir du mélange de gâteaux, en épaisseur généreuse.
6. Enfourner 20 minutes et déguster tiède !

« On peut aussi ajouter du fromage ou des dés de jambons dans la préparation aux légumes pour un plat plus complet »

livret.indd 17 13/11/2018 13:58

TOUS ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE
#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS
AGGLO DU SAINT-QUENTINOIS

Tartine
miel, banane et noix

Niveau de difficulté : **Facile** ★
Temps de préparation : **15 min**

Ingrédients :

- 2 tranches de pain de mie
- 1 banane
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 1 cuillère à soupe de noix écrasées

Préparation :

1. Poser à plat les tranches de pain.
2. Étaler le miel par-dessus.
3. Couper la banane en rondelles et les disposer sur la tartine.
4. Saupoudrer de morceaux de noix.

livret.indd 19 13/11/2018 13:58

Que faire avec les restes de chocolat de Pâques ou de Noël ?

TOUS ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE
#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS
AGGLO DU SAINT-QUENTINOIS

Pépites de chocolat

Niveau de difficulté : **Facile** ★
Temps de préparation : **45 min**

Ingrédients :

- chocolat noir, au lait ou blanc (100 g ou 200 g selon la quantité désirée)

Pour les plus gourmands :

- Utiliser des pépites en chocolat pour les cookies, muffins, financiers, cakes, brioches, sablés, madeleines.

Préparation :

1. Faire fondre le chocolat.
   « On peut utiliser les restes de chocolat de Pâques, ou de Noël »
2. Tempérer le chocolat.
3. Dresser à l'aide d'une poche à douille des boules sur papier cuisson.
4. Réserver 15 à 30 minutes au réfrigérateur.
5. Démouler.
6. Conserver dans une boîte hermétique.

« Ils se conservent très bien entre 4 et 6 semaines à +15/16°C »

livret.indd 20 13/11/2018 13:58

Que faire avec des restes de fruits ou des fruits trop mûrs ?

TOUS ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE • AGGLO DU SAINT-QUENTINOIS •
#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS

Smoothie Tutti Frutti

Niveau de difficulté : **Facile** ★
Temps de préparation : **5 min**

Ingrédients pour 2 personnes :

- **600 g** de fruits (2 poires, 1 pomme, 2 kiwis, 1 banane)
- yaourt nature

« Vous pouvez remplacer le yaourt par du lait ou de la glace »

- **3** feuilles de menthe fraîche (facultatif)

Matériel :

- **1** mixeur
- **1** économe ou couteau
- **1** planche à découper
- **1** cuillère

Préparation :

1. Éplucher les fruits.

   « Privilégiez les fruits de saison et locaux, ils seront bien plus savoureux »
2. Couper les fruits épluchés en morceaux grossiers.
3. Dans un récipient haut (de type verre doseur) pour les mixeurs à pied ou directement dans un mixeur ajouter les fruits, la menthe, le yaourt.

   « N'hésitez pas selon vos goûts à ajouter du citron ou des herbes aromatiques comme le basilic mais aussi l'aneth ou la ciboulette pour du salé »
4. Pour un smoothie encore plus frais, ajouter quelques glaçons.

« Astuce : pour une recette zéro gaspi, compostez les épluchures et les trognons ! »

livret.indd 21 13/11/2018 13:58

Les recettes des agents et des habitants

Nombreux sont les agents et les habitants de l'Agglo à avoir contribué à la rédaction des recettes sucrées.
En voici un échantillon, merci à tous !

Mendiants et roses des sables réalisés par les agents

Tartare fraise concombre réalisé par un participant au concours « À vos tabliers ! »

Que faire avec ses fruits trop mûrs ou abîmés ?

TOUS ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE • AGGLO DU SAINT-QUENTINOIS •

#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS

Confitures

Niveau de difficulté : Facile ★
Temps de préparation : 45 min

Ingrédients :

- 1 kg de fruits (fraises, framboises, abricots, mélange rhubarbe/banane)
- 1 kg de sucre « spécial confiture »

Matériels :

- pots de confiture (à mettre dans de l'eau bien chaude, puis bien les essuyer avant utilisation)

« Vous pouvez utiliser des anciens pots de confiture »

Préparation :

1. Dans une bassine ou grande casserole, faire chauffer les fruits avec le sucre (pour le mélange rhubarbe/banane faire 500g de chaque).
2. Porter à ébullition puis faire cuire pendant 7 à 8 minutes, tout en remuant.
3. Remplir ensuite les bocaux.
4. Bien fermer et les mettre à l'envers sur une planche de cuisine (afin de bien faire partir l'air).

livret.indd 23 13/11/2018 13:58

Pommes au four

Niveau de difficulté : **Facile** ★
Temps de préparation : **40 min**

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pommes
- sucre en poudre
- miel ou vanille liquide
- 1 morceau de beurre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
2. Équeuter les pommes.
3. Les placer dans un plat allant au four puis les piquer avec une fourchette (environ 3 fois).
4. Saupoudrer de sucre.
5. Verser un verre d'eau au fond du plat.
6. Mettre au four pendant environ 30 minutes.
7. Verser du miel ou de la vanille.

« Servir chaud ! »

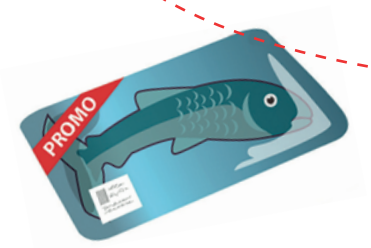
livret.indd 24 13/11/2018 13:58

1 ANTICIPER MES ACHATS

JE PRÉPARE MA LISTE DE COURSES

- → **Je vérifie** mes stocks de nourriture
- → **Je planifie** mes menus
- → **J'identifie** les ingrédients qu'il me manque
- → **Je privilégie** les achats en vrac (fruits et légumes de saison dans les commerces de proximité)

Le site internet **www.mangerbouger.fr** propose une fabrique à menus.



J'EXAMINE LA DATE DE PÉREMPTION DES PRODUITS

- **Je congèle** immédiatement les produits si je ne vais pas les consommer avant la date limite, notamment pour les offres promotionnelles (lots)

JE RESPECTE LA CHAÎNE DU FROID

- **Je finis** mes courses par les produits frais et surgelés
- **Je les transporte** dans un sac isotherme
- **Je les range** tout de suite en arrivant

ACHETEZ MIEUX !

Source : Ademe

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

5 NOS ASTUCES DOSAGES

Vous n'avez pas de verre doseur sous la main ni de balance : pas de problème, nous avons une solution !

Verre moyen
= **20 cl**

Pot de yaourt
= **125 ml d'eau**

Cuillère à soupe
= **15 ml**

Pratique !

1 verre moyen

=

140 g de semoule

120 g de farine

180 g de riz cru

150 g de sucre semoule

Le saviez-vous ?

1 KILO

=

5 ou **6** pommes /oranges

ou

4 poireaux

ou

8 tomates

ou

8 pommes de terre

ou

10 oignons

Info'compost

Photographie d'un composteur chez un habitant Saint-Quentinois

L'AGGLO S'ENGAGE À CONCRÉTISER LA RÉDUCTION DES DÉCHETS GRÂCE À DES CAMPAGNES RÉGULIÈRES DE DISTRIBUTION DE COMPOSTEURS INDIVIDUELS AUX FOYERS DU TERRITOIRE.

Le saviez-vous ?

Entre 2015 et 2017,
ce sont plus de 2 050
foyers qui ont été équipés
d'un composteur.

Mais le compostage, qu'est-ce que c'est ?

Le compostage est un processus naturel de décomposition de matières organiques (feuilles, épluchures, etc.) en présence d'eau et d'oxygène, sous l'action des organismes vivants (bactéries, champignons, vers de terre, etc.). Le produit obtenu, appelé compost, est un amendement de qualité pour les plantes qui rend le sol plus fertile.

Pourquoi composter ?

- Cela permet de réduire le poids et volume de son sac poubelle et la quantité de déchets enfouis
- Cela évite les mauvaises odeurs dans la poubelle
- Geste éco citoyen
- Réduction des allers/retours en déchèterie
- Intérêt pédagogique pour les enfants
- Permet de développer un savoir-faire et transmettre son savoir
- Satisfaction personnelle d'avoir fait soi-même
- Ne pas avoir à acheter d'engrais : intérêt économique et écologique

livret.indd 27 13/11/2018 13:58

MÉMO

livret.indd 28 13/11/2018 13:58

Chips
aux épluchures de pommes de terre

Niveau de difficulté : Facile ★
Temps de préparation : 20 min

Ingrédients :

- Épluchures de pommes de terre
- Sel

« On peut faire la même chose avec des épluchures de pommes ! »

Préparation :

1. Bien laver la peau des épluchures de pommes de terre, puis les plonger dans l'huile bouillante à 180°C jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
2. Déposer-les sur du papier absorbant dans un plat et saler aussitôt.

livret.indd 29 13/11/2018 13:58

Cake
avec les ingrédients restants du frigo

TOUS ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE
#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS
AGGLO DU SAINT-QUENTINOIS

Niveau de difficulté : Facile ★
Temps de préparation : 35 min

Ingrédients :

- 1 sachet de levure
- 150 g de farine
- 4 oeufs
- 5 cl d'huile d'olive
- 10 cl de lait
- 100 g de fromage râpé
- sel et poivre

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Après avoir obtenu une pâte lisse, verser les ingrédients provenant des restes de votre frigo.
3. Enfourner 30 minutes.

« On peut tout y mettre : lardons, fromages, etc. ! »

livret.indd 30 13/11/2018 13:58

Disco-Soupe au Campus Universitaire de Saint-Quentin

Lors de la première édition de la semaine anti-gaspi, du 16 au 21 octobre 2017, s'est déroulée **une disco soupe** au Campus Universitaire de Saint-Quentin, en partenariat avec l'association Le Germoir des Possibles, et grâce aux dons de fruits et légumes invendus du magasin Auchan situé à Fayet.

Des soupes ont été élaborées en musique et distribuées aux étudiants durant le déjeuner. Ils ont pu profiter d'une distribution sous forme de marché des restes des légumes et fruits.

Ce sont ainsi près de **200 kg** de légumes et fruits invendus qui ont été redistribués et qui n'ont pas fini à la poubelle.

Retrouvez ci-après les recettes de soupes proposées par les étudiants.

Bénévoles de l'association Le Germoir des Possibles

Étudiants du Campus Universitaire de Saint-Quentin

Auchan

Germoir des Possibles

UNIVERSITÉ de Picardie Jules Verne
INSSET
CAMPUS universitaire de Saint-Quentin
POLE TECHNOLOGIQUE

Soupe aux aubergines et aux épices

Niveau de difficulté : **Facile** ★
Temps de préparation : **35 min**

Ingrédients :

- 2 aubergines
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 2 carottes
- 2 tomates pelées
- 1 cuillère à café de poudre de curry-sel-poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation :

1. Laver les légumes.
2. Éplucher les carottes, l'ail et l'oignon.
3. Découper en dés les légumes (laisser la peau de l'aubergine selon les goûts).
4. Faire dorer l'oignon puis incorporer les autres légumes dans une cocotte-minute.
5. Recouvrir d'eau les légumes, 1 cm d'eau au-dessus des légumes.
6. Verser la poudre de curry-sel-poivre.
7. Cuire 25 minutes.
8. Mixer les légumes et servir.

livret.indd 32 13/11/2018 13:58

TOUS ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE
#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS
AGGLO DU SAINT-QUENTINOIS

Soupe
ratatouille au cumin

Niveau de difficulté : **Facile** ★
Temps de préparation : **35 min**

Ingrédients :

- 2 carottes
- 2 aubergines
- 2 courgettes
- 2 tomates
- 1 gousse d'ail, 1 oignon
- 1 pomme de terre (facultative)
- 1 cuillère à café de cumin moulu (ou en grain)
- sel poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation :

1. Laver les légumes.
2. Éplucher les carottes, l'ail et l'oignon.
3. Découper en dés les légumes (laisser la peau des aubergines, des tomates et des courgettes selon les goûts).
4. Faire dorer l'oignon puis incorporer les autres légumes dans une cocotte-minute.
5. Recouvrir d'eau les légumes, 1 cm d'eau au-dessus des légumes.
6. Verser le cumin, le sel et le poivre.
7. Cuire 25 minutes.
8. Mixer les légumes et servir.

livret.indd 33 13/11/2018 13:58

Les ateliers de l'Agglo à destination des agents

Atelier anti-gaspi autour du pain

Le premier atelier anti-gaspi de l'Agglo à destination des agents s'est déroulé le 28 novembre 2017 à la Cuisine de l'Agglo, lieu de restauration convivial et chaleureux, en partenariat avec l'enseigne Cora de Saint-Quentin.

Stéphanie, responsable Hygiène Qualité, a sensibilisé dans la bonne humeur plus d'une vingtaine d'agents avec des recettes sur la thématique « Que faire avec ses restes de pain ? ». S'en est suivie la dégustation gourmande des mets pour la plus grande satisfaction des agents !

Stéphanie Lefèvre, responsable Hygiène et Qualité à Cora

Agents de l'Agglo du Saint-Quentinois

Les Cuistots de l'Agglo ! AGGLO-SAINTQUENTINOIS.FR

cora

Tartine à ta sauce

Niveau de difficulté : **Facile** ★
Temps de préparation : **25 min**

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1/2 baguette rassie (ou non)
- 1 belle botte d'oignons nouveaux (de préférence frais selon la saison)
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 80 g de lardons allumettes fumés
- 1/2 cuillère à café de poivre concassé
- 1/2 cuillère à café de fleur de sel
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence

Pour les plus gourmands :

- sauce tomate / bolognaise
- champignons / tomates
- bacon / jambon
- fromage

« À servir avec une salade verte ! »

Préparation :

1. Couper la baguette en deux dans le sens de la longueur. La tartiner généreusement de crème fraîche.

   « On peut également faire cette recette avec des tranches de pain de mie ! »
2. Préchauffer le four à 200°C. Émincer les oignons finement.

   « J'aime bien utiliser des oignons frais lorsque c'est la saison. Ils apportent une douceur très agréable. »
3. Parsemer les baguettes d'oignons, puis de lardons. Saler, poivrer, ajouter un peu d'herbes de Provence selon votre convenance
4. Placer au four et laisser dorer 20 minutes.

livret.indd 35 13/11/2018 13:58

Les recettes des agents de l'Agglo

Suite au premier atelier de cuisine anti-gaspi, les agents, alias « Les cuistots de l'Agglo », ont transmis leurs astuces et recettes à la Mission Développement Durable en vue de la réalisation de ce livre et du partage de bonnes pratiques. Voici certaines des recettes, testées et approuvées !

Les agents de l'Agglo : atelier anti-gaspi « Autour du pain »

Les agents de l'Agglo : atelier anti-gaspi « La suite sucrée »

Les CUISTOTS de l'Agglo !

AGGLO-SAINTQUENTINOIS.FR

Pain perdu
au jambon et aux herbes

Niveau de difficulté : Facile ★
Temps de préparation : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- beurre
- 250 g de pain coupé en tranches
- 250 g de fromage à raclette, en demi-tranche
- 150 g de jambon, en demi tranche

Liaison :

- 4 cl de lait
- 4 œufs
- 1/2 cuillère à café de sel
- poivre
- paprika
- noix de muscade
- 2/3 cuillères à café d'herbes hachées (ciboulette et persil)

Préparation :

1. Disposer le pain, le fromage et le jambon en couches successives dans le plat beurré.
2. Liaison : mélanger tous les ingrédients, verser dans le plat.
3. Faire cuire 20 à 25 minutes dans la partie inférieure du four préchauffée à 200°.

livret.indd 37 13/11/2018 13:58

Croquettes aux restes de viande de pot-au-feu

Niveau de difficulté : **Moyen** ★ ★
Temps de préparation : **45 min**

Ingrédients pour 4 personnes :

- le reste de viande d'un pot au feu
- environ 3 grosses pommes de terre
- 1 oignon
- 1 œuf entier
- beurre, huile pour la cuisson
- 1 cuillère à soupe de farine
- persil, sel, poivre à votre convenance

« À servir avec une salade de crudités ! »

Préparation :

1. Hacher les morceaux de viande après les avoir dégraissés et dénervés.
2. Ciseler l'oignon et le faire revenir à la poêle avant de l'ajouter à la viande.
3. Faire cuire les pommes de terre avec la peau, les écraser avec un peu de beurre et la cuillère de farine (vous pouvez les passer au moulin pour une texture plus lisse).
4. Hacher le persil.
5. Mélanger le tout dans un saladier avec l'œuf entier.
6. Saler et poivrer.
7. Confectionner des boulettes de la taille de la paume de la main et les aplatir légèrement, les cuire à feu doux dans une poêle avec de l'huile.

« Une cuisson douce est recommandée pour former une croûte bien dorée et éviter que les croquettes ne s'effritent.

livret.indd 38 13/11/2018 13:58

Atelier anti-gaspi à destination des habitants de l'Agglo

Le 12 juin 2018, une quinzaine d'habitants a été accueillie à la Cuisine de l'Agglo afin de participer à un atelier de cuisine anti-gaspi.

Cet atelier collaboratif a été mené d'une main de maître par Édith Laurence, chef de cuisine au Lycée Colard Noël de Saint-Quentin.

Elle a ainsi partagé ses astuces et son savoir-faire à partir d'ingrédients simples, qui bien souvent, restent dans nos placards.

À leur tour, les participants ont partagé leurs petits trucs anti-gaspi ou zéro déchet lors de la dégustation des plats.

Les habitants de l'Agglo du Saint-Quentinois

Édith Laurence et les habitants de l'Agglo du Saint-Quentinois

Les CUISTOTS de l'Agglo!

AGGLO-SAINTQUENTINOIS.FR

Le saviez-vous ?

DÉCOUVREZ LES PETITES ASTUCES D'ÉDITH LAURENCE !

Comment savoir si votre œuf est encore consommable ?

Déposez votre œuf dans un grand récipient rempli d'eau froide. Si l'œuf tombe directement au fond du récipient, il est parfaitement frais. En revanche, s'il remonte à la surface, il ne faut surtout pas le consommer. Enfin, si votre œuf stagne au milieu du récipient, c'est limite, mais il est encore consommable. Plus l'œuf flotte, moins il est frais et inversement.

Comment faire mûrir un avocat rapidement ?

Autre petite astuce toute simple pour faire mûrir un avocat rapidement, il suffit de le placer dans une corbeille de fruits... mais attention, pas n'importe comment ! **On va le placer juste à côté des bananes et des pommes**.

Pourquoi ? Et bien comme la pomme et la banane sont des fruits climactériques (qui continuent de mûrir après la cueillette), elles produisent de l'éthylène. Et plus on met des fruits climactériques en présence les uns des autres, plus la production d'éthylène dans la corbeille de fruits va être importante... ce qui va permettre à notre avocat encore trop dur de mûrir en à peine 1 ou 2 jours maxi.

Attention quand même : les pommes font partie des fruits qui pourrissent le plus vite, alors on surveille l'état de notre corbeille régulièrement !

Merci Édith !

Concours de recettes 2018

Les recettes des habitants

DU 3 MAI AU 15 JUIN 2018,

à l'occasion de la Foire Expo de Saint-Quentin, nous avons proposé un jeu concours aux habitants : "À vos tabliers !" Ils pouvaient déposer leurs recettes et astuces sur le site internet de l'Agglo : www.agglo-saintquentinois.fr

Les grands gagnants du concours se sont vus remettre un tablier " les Cuistots de l'Agglo !" et ont le plaisir de partager leurs recettes dans ce livre.

Le saviez-vous ?

LES PETITES ASTUCES DES HABITANTS

« ON PEUT UTILISER LES NOYAUX DES PÊCHES OU DES ABRICOTS POUR EMPÊCHER LES MAUVAISES HERBES DE POUSSER DANS LE JARDIN »

« FAIRE DE LA CRÈME GLACÉE AVEC LES FRUITS TROP MÛRS OU CONGELÉS »

« JE FAIS DES VERRINES AVEC LES RESTES DE TABOULÉ ET UN CONCASSÉ AVEC MES TOMATES UN PEU ABÎMÉES »

« J'AI ACHETÉ UN PAPYRUS (PLANTE) POUR NE PAS JETER MON RESTANT D'EAU »

« JE PRÉVOIS MES MENUS AVANT DE FAIRE LES COURSES POUR N'ACHETER QUE LE NÉCESSAIRE »

« J'UTILISE MES BANANES TROP MÛRES POUR FAIRE UN GÂTEAU BANANES-CHOCOLAT »

« FAIRE UN ENGRAIS POUR LES ROSIERS AVEC LES PEAUX DES BANANES »

« UTILISER DU PAIN RASSIS POUR FAIRE DE LA CHAPELURE OU DU GASPACHO »

« FAIRE SÉCHER LES GOUSSES DE VANILLE ET LES METTRE DANS LE SUCRE POUR L'AROMATISER »

« J'UTILISE DE BELLES ÉPLUCHURES POUR FAIRE DE LA SOUPE »

Gaspacho
avec des restes de pain

Niveau de difficulté : Facile ★
Temps de préparation : 15 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1/2 poivron
- 1/2 concombre
- 6 tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote (selon le goût)
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- pain rassis
- sel et poivre

RECETTE GAGNANTE JEU DU CONCOURS FOIRE EXPO 2018

Préparation :

1. Couper les légumes en morceaux.
2. Mixer les légumes, l'ail, l'échalote, l'huile, le vinaigre et le pain rassis à l'aide d'un mixeur.
3. Saler et poivrer.
4. Mettre au frais 12h avant de servir.

livret.indd 43 13/11/2018 13:58

Île flottante salée

Niveau de difficulté : **Difficile** ★ ★ ★
Temps de préparation : **25 min**

Ingrédients pour 4 personnes :

- reste de soupe
  « Vous pouvez utiliser de la soupe réalisée avec des légumes « défraîchis » ou soupe anti-gaspi comme la soupe de fanes »
- 4 blancs d'œufs (les jaunes peuvent être utilisés pour une crème anglaise, crème pâtissière, mayonnaise, etc.)
- 4 tranches de bacon
- sel

Préparation :

1. Faire griller le bacon et le casser en petits morceaux.
2. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Monter les blancs en neige bien ferme en y incorporant le sel.
3. Faire bouillir de l'eau dans une casserole.
4. À l'aide de 2 cuillères, composer des quenelles de blancs d'œufs.
5. Former des boules de blancs d'œuf avec deux cuillères à soupe et les pocher sur toutes les faces dans de l'eau bouillante pendant 1 à 2 minutes en les retournant, puis les sortir à l'écumoire et les poser sur du papier absorbant.
6. Réchauffer la soupe puis la servir en ramequin.
7. Déposer une quenelle de blanc en neige dans chaque ramequin et la saupoudrer de bacon grillé.

« Servir aussitôt ! »

livret.indd 44 13/11/2018 13:58

Les recettes sucrées

Les projets

Les ateliers de l'Agglo : la suite sucrée

Les ateliers de l'Agglo : Récupération des chocolats de Pâques et de Noël

Le Vélo à Smoothie

Les ateliers de l'Agglo à destination des habitants

Les recettes des agents de l'Agglo

Les recettes des étudiants du Campus Universitaire de Saint-Quentin

Les ateliers de l'Agglo à destination des agents

Atelier anti-gaspi : la suite sucrée

Après le succès de l'atelier anti-gaspi à destination des agents en novembre 2017, l'Agglo et l'enseigne Cora ont souhaité renouveler leur action le 16 janvier 2018. L'atelier sur le thème du sucré a permis de **sensibiliser 15 agents au gaspillage alimentaire.**

Les agents ont été ravis de déguster dans une ambiance conviviale le fruit de leur collaboration !

Stéphanie Lefevre de l'enseigne Cora et les agents de l'Agglo du Saint-Quentinois

Stéphanie Lefevre de l'enseigne Cora

Les Cuistots de l'Agglo ! AGGLO-SAINTQUENTINOIS.FR

cora

Ma brioche classe

Niveau de difficulté : **Difficile** ★ ★ ★
Temps de préparation : **45 min**

Ingrédients
Crème au mascarpone :

- 20 g de sucre en poudre
- 40 g de cassonade
- 180 g de mascarpone
- 150 g de fromage blanc

Ingrédients
Décors et fourrage :

- génoise
- 2 belles cuillères à soupe de pâte à tartiner au chocolat blanc (ou une ganache)
- 1 grosse boîte de pêches au sirop (470 g égouttées) garder une partie du jus des pêches au sirop

Préparation Crème au mascarpone :

1. Dans un saladier, mélanger le mascarpone, le fromage blanc et les sucres. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Réserver au frigo.

Préparation Montage :

1. Couper la génoise en deux. Poser une partie sur un disque doré, ou le plat de service.
2. Imbiber la première partie du biscuit avec le jus de pêches (environ 6 cuillerées à soupe).
3. Étaler la pâte à tartiner au chocolat blanc par-dessus, en une fine couche.
4. Poser le deuxième disque de génoise par-dessus, et imbiber-le également (comme il est légèrement plus fin, ne mettre que 4 cuillères à soupe de jus).

« Pendant ce temps, verser la crème au mascarpone dans une poche à douille, et la verser sur le gâteau. Poser ensuite les pêches sur la crème. »

livret.indd 48 13/11/2018 13:58

Tartine du Coin

Niveau de difficulté : **Facile** ★
Temps de préparation : **45 min**

Ingrédients pour 6 personnes :

- 8 tranches de brioche
- 3 pommes
- 2 coings
- 3 œufs
- 20 cl de lait
- 10 cl de crème liquide
- 2 sachets de sucre vanillé
- 2 cuillères à soupe de sucre roux
- 1 bonne pincée de cannelle
- 50 g de beurre

Préparation :

1. Beurrer un moule. Faire fondre le beurre et le mélanger au sucre roux et à la cannelle. Déposer ce mélange au fond du moule.
2. Dans un grand bol, battre les œufs et y ajouter le lait, la crème, le sucre vanillé. Y faire tremper les tranches de brioche.
3. Peler et couper les coings et les pommes. Disposer les tranches dans le fond du moule. Couper les coings plus finement que les pommes car ces premiers cuisent plus lentement que ces dernières.
4. Déposer les tranches de brioche sur les fruits et verser le liquide restant sur l'ensemble.
5. Passer au four préchauffé à 150°C pendant 30 minutes. Laisser tiédir et démouler délicatement.

livret.indd 49 13/11/2018 13:58

Les ateliers de l'Agglo à destination des agents

Atelier anti-gaspi autour du chocolat

« Que faire pour éviter de jeter à la poubelle les chocolats de Pâques ou de Noël non consommés ? »

Christophe François, professeur de pâtisserie au lycée Colard Noël de Saint-Quentin, nous a fait l'honneur d'animer un atelier spécial chocolat le 17 avril 2018 pour les agents de l'Agglo.

Il a partagé ses astuces et quelques recettes faciles autour du chocolat.

Un peu de technique et beaucoup de gourmandise vous aideront à réaliser ces recettes en un tour de main !

Christophe François, professeur de pâtisserie au Lycée Colard Noël de Saint-Quentin

Christophe François et les agents de l'Agglo du Saint-Quentinois

Lycée Colard Noël
Lycée des Métiers du Bâtiment et de l'Hôtellerie
152 Avenue de la République - 02100 Saint-Quentin

Les Cuistots de l'Agglo!
AGGLO-SAINTQUENTINOIS.FR

Que faire avec les restes de chocolat de Pâques ou de Noël ?

TOUS ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE
#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS
AGGLO DU SAINT-QUENTINOIS

Mendiants au chocolat

Niveau de difficulté : **Facile** ★
Temps de préparation : **45 min**

Ingrédients pour 30 pièces :

- 50 g de pistaches
- 75 g de noisettes
- 50 g de raisins
- 100 g d'abricots secs
- 250 g de chocolat au lait
- 250 g de chocolat noir

Pour les plus gourmands :

- utiliser du chocolat blanc pour une couverture ivoire
- variantes des fruits secs : noix, pruneaux, noix de coco, bananes séchées, écorces d'oranges…

Préparation :

1. Torréfier les pistaches au four sur plaque à 180°C.
2. Faire fondre le chocolat au bain marie.
   « On peut utiliser les restes de chocolat de Pâques, ou de Noël »
3. Finir de préparer les fruits secs.
4. Tempérer les couvertures de chocolat.
5. Disposer du chocolat à l'aide d'une cuillère ou d'une poche dans des moules, puis mettre les fruits avant que le chocolat durcisse.
6. Conserver 15 à 30 minutes au réfrigérateur.
7. Démouler.
8. Conserver dans une boîte hermétique.

« Ils se conservent très bien entre 4 et 6 semaines à +15/16°C »

livret.indd 51 13/11/2018 13:58

Que faire avec les restes de chocolat de Pâques ou de Noël ?

TOUS ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE
#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS
AGGLO DU SAINT-QUENTINOIS

Roses des sables

Niveau de difficulté : Facile ★
Temps de préparation : 45 min

Ingrédients pour 30 pièces :

- 200 g de chocolat au lait (chocolat noir ou blanc)
- 100 g corn flakes

Préparation :

1. Faire fondre le chocolat.
   « On peut utiliser les restes de chocolat de Pâques, ou de Noël »
2. Tempérer le chocolat.
3. Incorporer les céréales.
   « Vous pouvez changer de céréales selon les restes de vos placards »
4. Disposer les roses des sables à l'aide d'une cuillère dans des moules, ou sur du papier cuisson.
5. Réserver 15 à 30 minutes au réfrigérateur.
6. Démouler
7. Réserver dans une boîte hermétique.

« Ils se conservent très bien entre 4 et 6 semaines à +15/16°C »

livret.indd 52 13/11/2018 13:58

Que faire avec les restes de chocolat de Pâques ou de Noël ?

TOUS ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE
#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS
AGGLO DU SAINT-QUENTINOIS

Truffes au chocolat

Niveau de difficulté : Moyen ★ ★
Temps de préparation : 20 min

Ingrédients pour 20 pièces :

Ganache :

- 200 g de crème fraîche
- 15 g de miel
- 1/8 de gousse de vanille
- 100 g de chocolat noir
- 3 g de Grand Marnier

Finition :

- 50 g de chocolat au lait
- 25 g de cacao en poudre

Préparation :

1. Faire bouillir la crème fraîche avec le miel et l'arôme.
   « On peut changer de parfum, d'arôme selon les restes des placards »
2. Verser sur le chocolat noir préalablement haché ou concassé, mélanger sans trop incorporer d'air.
   « On peut utiliser les restes de chocolat de Pâques, ou de Noël »
3. Incorporer l'alcool, mélanger délicatement.
   « On peut utiliser un autre alcool »
4. Laisser refroidir sans que la ganache ne durcisse.
5. Dresser à l'aide d'une poche à douille des boules sur papier cuisson.
6. Réserver à +4°C
   « Ils se conservent très bien entre 4 et 6 semaines à +15/16°C »
7. Tempérer le chocolat au lait
8. Tremper à la fourchette les truffes dans le chocolat au lait puis les faire rouler dans le cacao
9. Tamiser les truffes et les conserver dans une boîte hermétique

« Ils se conservent très bien entre 4 et 6 semaines à +15/16°C »

Recettes sucrées

AGGLO-SAINTQUENTINOIS.FR

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé

livret.indd 53 13/11/2018 13:58

Que faire avec les restes de chocolat de Pâques ou de Noël ?

TOUS ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE • AGGLO DU SAINT-QUENTINOIS •
#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS

Le saviez-vous ?

Qu'est-ce que le tempérage ?

C'est le procédé par lequel on obtient une bonne cristallisation, c'est-à-dire le passage de l'état liquide à l'état solide du beurre de cacao. Sans être trop technique, le beurre de cacao est composé de molécules grasses différentes, chacune ayant sa propre température de fusion. Il est impératif de respecter les courbes de températures pour stabiliser les cristaux de beurre de cacao.

Pourquoi tempérer le chocolat ?

Le but est d'obtenir une surface brillante, une casse nette et d'éviter d'avoir des traces de blanchiment. Correctement tempéré, le chocolat va se démouler facilement.
Cela va aussi permettre une bonne conservation. Le chocolat sera moins vulnérable à l'humidité, aux odeurs, à la lumière et à la chaleur…

Comment tempérer le chocolat ?

La quantité appropriée pour avoir un résultat satisfaisant ne doit, si possible, pas être inférieure à 400g.
Pour tempérer le chocolat il faut bien-sûr le faire fondre.
Pour les chocolats de Pâques, si vous utilisez des pistoles ou des pastilles cela sera plus facile. Si votre chocolat de couverture est en plaque, cassez-le en petits morceaux avec un grand couteau.

Ne jamais dépasser :

55°C pour le chocolat noir.

45°C à 48°C pour le chocolat au lait et le chocolat blanc.

Chocolat…	T° de fonte	T° de cristalisation	T° d'utilisation
…noir	45°C	26-27°C	26-27°C
…au lait	40°C	24-25°C	29-30°C
…blanc	38°C	23-25°C	27-28°C

Une expérience inédite à la Foire Expo 2018 de Saint-Quentin

le vélo à smoothie !

À cette occasion, la mission Développement Durable de l'Agglo a proposé aux habitants de pédaler sur un vélo à smoothie. En pédalant, **un mécanisme faisait tourner les hélices d'un mixeur adapté pour obtenir un délicieux smoothie.** Le système a été prêté par notre partenaire, la Biocoop de Saint-Quentin.

Plus d'une vingtaine de kilos de fruits et denrées fournis par la Banque Alimentaire de Saint-Quentin et les Restos du Cœur ont permis de satisfaire près d'une centaine de personnes.

Pédaler pour ne pas gâcher, c'est bon pour la planète !

Une habitante saint-quentinoise sur le vélo à smoothie

Stand Développement Durable de la Foire Expo

Milk Shake
Panaché aux fruits

Niveau de difficulté : Facile ★
Temps de préparation : 10 min

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 banane
- 1 kiwi
- 1/2 avocat
- 1/2 pomme
- 20 cl de lait
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre

« À servir très frais ! »

Préparation :

1. Éplucher les fruits.
2. Couper les fruits épluchés en morceaux grossiers.
3. Mixer le tout dans le bol mixeur.

livret.indd 56 13/11/2018 13:58

Les ateliers de l'Agglo à destination des habitants

Ces ateliers de cuisine anti-gaspi sont proposés au grand public à la cuisine de l'Agglo.

Des usagers viennent partager, dans une vraie cuisine, leurs recettes et astuces anti-gaspi.

Une recette de grand-mère à partager ? Des questions sur la conservation des aliments, leur transformation ?

Les ateliers de l'Agglo sont faits pour vous ! N'hésitez à pas à vous inscrire sur notre site agglo-saintquentinois.fr !

Édith Laurence et les habitants de l'Agglo du Saint-Quentinois

Que faire avec des fruits trop mûrs ?

TOUS ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE
#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS
AGGLO DU SAINT-QUENTINOIS

Verrine
fromage blanc aux fraises

Niveau de difficulté : **Moyen** ★ ★
Temps de préparation : **15 min**

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de fraises
- 150 g de fromage blanc
  « Vous pouvez utiliser de la mascarpone, des petits suisses, du yaourt nature… »
- 70 g de sucre en poudre
  « Vous pouvez remplacer les fraises par des poires, des abricots, des framboises »
- 1 cuillère à café de jus de citron

Préparation :

1. Laver les fraises rapidement, les sécher sur un papier absorbant et les équeuter. Réserver quelques fraises pour le décor.
   « Privilégiez les fraises trop mûres ou abimées pour le coulis »
2. Couper les fraises en morceaux avant de les mettre dans le mixeur avec le sucre et le jus de citron. Mixer pour que ce soit bien fin, réserver le coulis au frais.
3. Couper les fraises en petits cubes et les mettre au fond des verrines.
4. Mélanger le fromage blanc avec du sucre (selon le goût), verser dans les verrines.
5. Au moment de servir, compléter les verrines avec le coulis de fraises et décorer avec un fruit frais.

livret.indd 58 13/11/2018 13:58

Crumble
avec des bananes trop mûres

Niveau de difficulté : Facile ★
Temps de préparation : 18 min

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 bananes très mûres
- 25 noix de beurre (375 g de beurre)
- 6 petits beurres ou spéculoos
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 1 barre de chocolat noir
- Temps de préparation : 3 minutes
- Temps de cuisson : 15 minutes

« À servir tiède ! »

Préparation :

1. Mettre dans le mixeur : biscuits, beurre, cassonade et chocolat.
2. Mixer 2 à 3 fois pour garder quelques morceaux.
3. Écraser les bananes, les disposer dans des ramequins individuels et verser la préparation dessus.
4. Mettre au four à 200°, thermostat 7, pendant 15 minutes.

Recettes sucrées

livret.indd 59 13/11/2018 13:58

Que faire avec les fruits trop mûrs ou abîmés ?

TOUS ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE
#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS
AGGLO DU SAINT-QUENTINOIS

Eau détox

Niveau de difficulté : Facile ★
Temps de préparation : 5 min

Ingrédients pour 300ml :

- 60 g de fraises
- 3 rondelles de citron
- 3 à 4 feuilles de menthe fraîche
- 300 ml d'eau minérale ou pétillante

Préparation :

1. Laver les fruits et couper le citron en rondelles.
2. Mettre les fruits au fond d'une gourde, remplir d'eau et laisser infuser toute la nuit au frais .

   « Vous pouvez utiliser des fruits trop mûrs »
3. Si vous avez une gourde « spécial détox » munie d'un presse-agrume, presser le jus de citron .

« À boire dans les 24 heures »

livret.indd 60 13/11/2018 13:58

Que faire avec les restes de pain ?

TOUS ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE
#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS
AGGLO DU SAINT-QUENTINOIS

Pain perdu « princesse »

Niveau de difficulté : **Facile** ★
Temps de préparation : **20 min**

Ingrédients pour 4 personnes :

- 25 cl de lait
- 3 œufs
- 75 g de sucre de canne
- pain rassis
- beurre
- confiture

Préparation :

1. Fouetter les œufs avec le sucre et le lait et y faire tremper le pain.
2. Faire cuire à la poêle, dans du beurre, de chaque côté les tranches de pain.
3. Les mettre dans un plat de service.
4. Faire réchauffer de la confiture (fraise, framboises, abricots…) au micro-onde ou sur le feu.

   « Vous pouvez utiliser votre confiture maison »
5. Badigeonner la tranche de pain avec la confiture.

livret.indd 61 13/11/2018 13:58

Tartare
fraise concombre

Niveau de difficulté : **Moyen** ★ ★
Temps de préparation : **1 h**

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 concombre
- 250 g de fraises
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de pavot
- 2 cuillères à soupe de citron vert
- une pincée de fleur de sel
- poivre de sechouan

RECETTE GAGNANTE DU CONCOURS FOIRE EXPO 2018 !

Préparation :

1. Rincer les fraises.
2. Éplucher le concombre.
3. Couper séparément les fraises et le concombre en brunoise.
4. Préparer le citron, le miel et les graines de pavot.
5. Incorporer les fraises et mettre au frais 30mn.
6. Mettre le concombre dans une petite écumoire avec de la fleur de sel et du poivre puis réserver
7. Pour la présentation : utiliser un emporte-pièce et dans une assiette creuse, mettre une couche de fraise, une de concombre, une de fraise. Mettre le sirop autour et une fraise coupée en deux pour la garniture.

« Remettre au frais 15 minutes »

livret.indd 62 13/11/2018 13:58

Les recettes des étudiants du Campus Universitaire de Saint-Quentin

Les étudiants du Campus Universitaire de Saint-Quentin organisent une fois par mois un marché de fruits et légumes où sont **distribués gratuitement les invendus alimentaires** de la grande distribution.

L'enseigne Auchan participe en donnant régulièrement les fruits et légumes invendus.

Lors de ce marché, ils partagent leurs recettes afin d'inciter les étudiants à cuisiner des produits frais. En plus de participer à la réduction des déchets, ce projet permet une meilleure alimentation des étudiants !

Étudiants bénévoles à la distribution alimentaire

Exemples de denrées distribuées aux étudiants lors de la distribution alimentaire

ADESQ
Association des Étudiants Saint-Quentinois

Auchan

UNIVERSITÉ de Picardie Jules Verne
INSSET
CAMPUS universitaire de Saint-Quentin
POLE TECHNOLOGIQUE

Que faire avec des restes de crêpes ?

TOUS ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE
#ÇA SUFFIT LE GÂCHIS
AGGLO DU SAINT-QUENTINOIS

Roulés de crêpes aux fruits rouges

Niveau de difficulté : **Difficile** ★ ★ ★
Temps de préparation : **3 h 30**

Ingrédients :

- Restes de crêpes
- 4 feuilles de gélatine (soit 9g)
- 35 cl de crème liquide
- 380 g de fromage blanc
- 75 g de zeste de citron vert
- 1/2 de lait
- 300 g de confiture (fraise, mûres, framboises, etc.)

Préparation :

1. Laisser tremper les feuilles de gélatine 10 minutes dans un bol d'eau froide, puis bien les essorer.
2. Prélever 2 cuillères à soupe des 35 cl de crème liquide et les mettre à chauffer dans une casserole. Conserver la partie restante de la crème au frais.
3. Une fois arrivés à ébullition, les sortir du feu et mettre les feuilles de gélatine dans la crème chaude.
4. Verser le fromage blanc dans un saladier et y ajouter le contenu de la casserole.
5. Dans un grand bol, verser le reste de la crème liquide bien froide et fouetter au batteur pour obtenir une chantilly.
6. Ajouter les zestes de citron vert, puis verser le contenu du bol dans le saladier du fromage blanc.
7. Incorporer doucement la chantilly au mélange et mettre le tout au frais.
8. Tartiner les crêpes de confiture, verser un peu de mélange de fromage blanc et des fruits rouges.
9. Rouler les crêpes, les décorer de fruits rouges et disposer dans un plat. Placer au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures avant de servir !

livret.indd 64 13/11/2018 13:58

Tiramisu aux fraises

Niveau de difficulté : Moyen ★ ★
Temps de préparation : 20 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de fraises
- 1/2 citron jaune
- 4 œufs
- 250 g de mascarpone
- 180 g de sucre
- 12 biscuits à la cuillère

Préparation :

1. Préparer 2 heures à l'avance. Placer les biscuits dans un plat. Laver, équeuter et couper les fraises en quartiers, puis les mettre dans un plat.
2. Arroser les fraises du jus de citron et de 30g de sucre. Écraser les fraises à l'aide d'une fourchette. Mettre sur les biscuits cette préparation en quantité suffisante afin de bien les imbiber. Mettre au frigo.
3. Pendant ce temps, séparer les jaunes et les blancs des œufs. Battre les jaunes avec 120g de sucre jusqu'à blanchissement du mélange. Ajouter le mascarpone et mélanger.
4. Monter les blancs en neige, y ajouter les 30g de sucre. Incorporer délicatement les blancs en neige au mélange jaune-sucre-mascarpone. Verser la préparation sur les biscuits imbibés.
5. Verser le restant du coulis par-dessus. Mettre au frais.

livret.indd 65 13/11/2018 13:58

Les astuces anti-gaspi

1 ANTICIPER MES ACHATS

2 DANS MA CUISINE

3 DURÉE DE CONSERVATION

4 NOS ASTUCES DE CONSERVATION

5 NOS ASTUCES DOSAGES

6 ADOPTEZ L'ATTITUDE ZÉRO DÉCHET !

7 AU RESTAUTRANT

2 DANS MA CUISINE

JE RANGE MON RÉFRIGÉRATEUR

- **Je respecte** la règle « 1er entré, 1er sorti »
- **J'emballe** les aliments dans des boîtes ou du film alimentaire
- **Je congèle** le produit si je ne compte pas le manger rapidement

JE DOSE CORRECTEMENT LES QUANTITÉS CUISINÉES POUR ÉVITER LES RESTES

- **J'utilise** des instruments doseurs

Source : Ademe

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

3 DURÉE DE CONSERVATION

Il est important de distinguer :

⇨ La date limite de consommation (DLC)

Elle est indiquée sur l'emballage par la mention **« à consommer jusqu'au... »**. Elle s'applique à des produits susceptibles, après une courte période, de présenter un danger pour la santé humaine, comme la viande vendue en barquette ou le poisson.

⇨ La date limite d'utilisation optimale (DLUO)

Remplacée par la date de durabilité minimale, elle est indiquée sur l'emballage par la mention **« à consommer de préférence avant... »**.
Elle s'applique à des produits de longue conservation, présentant une faible teneur en eau ou stérilisés comme les gâteaux secs, le café, le riz, le sucre, les aliments en conserve. Une fois la date passée, la denrée ne présente pas de danger pour la consommation mais peut avoir perdu quelques qualités gustatives.

Source : Manger mieux, gaspiller moins, ADEME

Quelques règles simples à respecter :

Afin de maintenir une bonne hygiène générale et conserver plus longtemps certains aliments il suffit de :

- ⇨ laver régulièrement le réfrigérateur,
- ⇨ se laver les mains après les courses,
- ⇨ vérifier la propreté et l'étanchéité des emballages avant de les ranger dans le frigo.

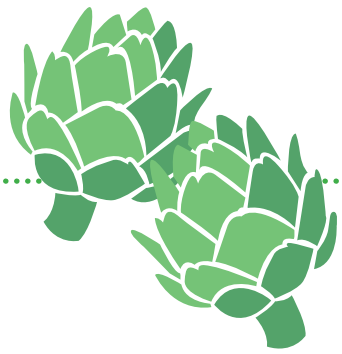
4 NOS ASTUCES DE CONSERVATION

CITRON

Saupoudrer la partie non utilisée de sel fin pour éviter qu'il moisisse.

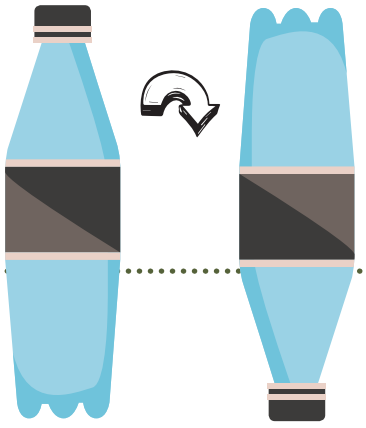
CRÈME FRAÎCHE

Préférer une boîte avec un couvercle étanche avant de la mettre dans le réfrigérateur.



ARTICHAUTS

Certains aliments mal conservés peuvent devenir dangereux pour la santé, c'est le cas des artichauts.

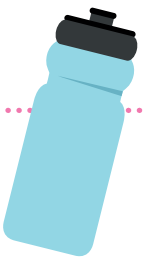


BOISSONS GAZEUSES

Pour garder toutes les bulles dans les boissons, retourner la bouteille à l'envers dans le réfrigérateur.

Source : "zéro déchets, mode d'emploi" Stéphanie Araud-Laporte

6 À EMPORTER : ZÉRO DÉCHET !



Un goûter zéro déchet

Les essentiels :

⇨ la gourde en inox de préférence,

⇨ la boîte à goûter pour y glisser une part de gâteau ou des morceaux de fruits,

⇨ l'emballage réutilisable : un sac en tissu fait maison

Un pique-nique facile à faire en famille

⇨ une nappe et des serviettes en tissu

⇨ des gourdes en inox pour les boissons ou une bouteille en verre

⇨ un thermos pour les boissons chaudes

⇨ de la vaisselle réutilisable

Finis les emballages jetables dans les cartables !

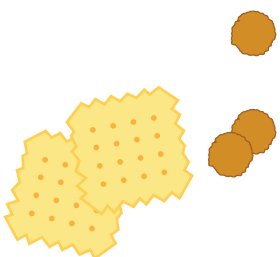
Les enfants, aussi, ont le droit à leur pique-nique zéro déchet en classe :

⇨ une gourde en inox

⇨ une boîte à goûter ou une lunch box pour leur sandwich

⇨ une boîte pour leur fruit coupé en morceaux

Le tout dans un sac réutilisable en tissu !



7 AU RESTAURANT

La restauration en dehors du foyer, à la cantine ou au restaurant, est en forte croissance : 1 repas sur 7 est pris hors de chez soi. Elle génère également des impacts environnementaux.

5 réflexes pour choisir son menu :

⇨ **Prenez de préférence le plat du jour** plutôt qu'un plat préparé pour une seule personne.

⇨ **Préférez les plats préparés avec des produits locaux** et de saison.

⇨ **Goûtez les plats végétariens** : vous découvrez de nouvelles saveurs et diversifiez votre alimentation.
C'est excellent pour votre santé comme pour la planète.

⇨ **Prenez de l'eau en carafe** plutôt qu'en bouteille.

⇨ **Privilégiez les plats bios** dès que possible.

Source : Manger mieux, gaspiller moins, ADEME

ZOOM SUR

Ça suffit le gâchis ! Dans ma box plutôt qu'à la poubelle !

Dans le cadre de son plan anti-gaspi, l'Agglo s'engage à réduire le gaspillage alimentaire en collaboration avec les restaurateurs en lançant la box anti-gaspi («doggy bag» à la française).

Ceux qui ont eu les yeux plus gros que le ventre pourront emporter leur repas non terminé en toute sécurité à la maison.

Retrouvez la liste des restaurateurs participants sur **agglo-saintquentinois.fr**

Distribution de la box anti-gaspi au Resto'bul, restaurant partenaire du RÉGAL

Le gaspillage est aussi une façon de réduire nos déchets.

C'est pourquoi, la lutte contre le gaspillage alimentaire est intégrée dans le Programme Local de Prévention des déchets de l'Agglo.

Ce programme vise à respecter les objectifs fixés par le Plan National de Prévention des déchets 2014/2020 à savoir :

⇨ **Réduire de 10%** la quantité de déchets ménagers produite par habitant entre 2010 et 2020.

⇨ **Réduire de 50 %** le gaspillage alimentaire d'ici 2025.

C'est ensemble

que nous parviendrons à atteindre ces objectifs !

Pour aller plus loin...
agglo-saintquentinois.fr

En savoir plus

3 règles à retenir pour faire un bon compost

1 Favoriser la circulation de l'air afin d'éviter la putréfaction

⇨ En pensant à mettre des éléments grossiers (brindilles, petits bouts de branche, etc.) pour que l'air circule naturellement

⇨ En brassant de temps à autre le compost pour l'aérer

2 Surveiller l'humidité du compost

⇨ En regardant la texture. Un compost avec une humidité optimale fait une motte tassée quand on le tient dans sa main.

⇨ S'il est très sec, il s'effrite dans les mains. Il faut alors l'arroser légèrement ou ajouter des matériaux humides (tontes de gazon, épluchures, etc.)

3 Assurer le mélange en apportant en quantité relativement égales

⇨ Des matériaux humides, riches en azote et fins : épluchures de légumes et de fruits, tonte de gazon, etc

⇨ Des matériaux secs, riches en carbone et plus grossiers : des branches (broyées, des brindilles, feuilles sèches, etc.)

Où installer son composteur ?

Installer le composteur à plat, à même la terre nue, dans un endroit ombragé en milieu de journée. Choisir un endroit facile d'accès depuis la maison.

Quels outils pour composter ?

Source : guide du compostage, Conseil Départemental de l'Aisne

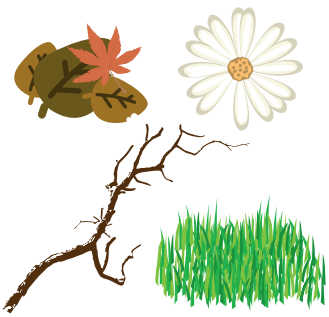
En savoir plus

Quels déchets composter ?

Les déchets de cuisine :

Les déchets de maison :

Les déchets de jardin :



Quels sont les déchets à ne pas composter ?

Les os et coquillages, noyaux, pelures d'agrumes, mégots de cigarettes, plastiques, métaux, verre, textiles synthétiques, les couches culottes, tous les produits peints ou traités (papiers, bois, menuiseries), les poussières et sacs d'aspirateurs, les végétaux atteints de maladie, mauvaises herbes montées en graine, taille de conifères, fougères, terre, pierres, gravats et sable.

Des maux, des remèdes !

SYMPTÔME	CAUSES	REMÈDES
Odeur "d'oeuf pourri"	Manque d'air et trop d'eau	Mélanger les matières et apporter des déchets secs
Odeur d'ammoniaque	Excès de matières riches en azote	Rajouter au mélange des matières riches en carbone
Présence de moisissures blanches	Compost trop sec	Ajouter des déchets humides et arroser légèrement
Présence de mouches bleutées	Présence de viande ou de poisson	Renoncer à composter ces déchets
Des animaux sont attirés par le compost	Mauvais recouvrement des déchets de cuisine Présence de matières non recommandées	Recouvrir constamment les déchets de cuisine par d'autres déchets Enlever les matières non recommandées

Le lombricompostage

Le lombricompostage est une technique alternative au compostage classique **recommandée aux personnes ne disposant pas de jardins.** Ce processus utilise la digestion des déchets organiques par les vers de compost, permettant ainsi aux citadins de réduire et valoriser leurs biodéchets.

Pour le lombricompostage, des lombrics spécifiques sont utilisés : **il s'agit de petits vers.**

Présentation du lombricomposteur par les animatrices du tri de l'Agglo

Ils adorent

- ⇨ Les épluchures et restes de fruits
- ⇨ Les épluchures de légumes
- ⇨ La salade
- ⇨ Le marc de café, les filtres en papier
- ⇨ Les sachets de thé
- ⇨ Les coquille d'œufs pilées
- ⇨ Le pain, les croûtes
- ⇨ Le papier, le journal, le carton
- ⇨ Les leurs fanées, les feuilles mortes
- ⇨ Les écorces de cacahuètes
- ⇨ Les essuie-tout, les mouchoirs

Ils n'aiment pas :

- ⇨ La viande, le poisson
- ⇨ L'ail, l'oignon, l'échalote
- ⇨ Les agrumes
- ⇨ Le beurre, la graisse, l'huile
- ⇨ Le lait, le fromage
- ⇨ Les restes de repas en sauce

Remerciements

« Parfois, quand des hommes et des femmes se rassemblent autour d'une cause, le monde change. Parfois, une initiative isolée devient un enjeu mondial. Parfois, il faut peu de chose pour que tout marche. Il faut juste que les étoiles s'alignent. »

Extrait du postface de Stéphanie Rivoal, Manifeste contre le gaspillage, Arash Derambarsh

Ce livre de recettes est l'aboutissement d'un travail collaboratif avec l'ensemble des partenaires du Réseau pour Éviter le Gaspillage Alimentaire.

⇨ Remerciements au parrain de ce réseau, Arash Derambarsh, pour son soutien et ses encouragements pour l'ensemble de nos projets.
Remerciements à l'ensemble des élus de l'Agglomération du Saint-Quentinois.

⇨ Remerciements aux différentes institutions tels que l'ADEME, le Conseil Régional des Hauts-de-France, le Conseil Départemental de l'Aisne, la Chambre d'Agriculture de l'Aisne, la Direction Régionale de l'Alimentation de l'Agriculture et de la Forêt des Hauts-de-France, Valor'Aisne (Syndicat Départemental de Traitement des Déchets de l'Aisne), le cerdd (centre ressource du développement durable).

⇨ Merci aux communes membres du RÉGAL qui participent à valoriser le réseau sur leur territoire, la commune de Saint-Quentin, Gauchy, Montescourt-Lizerolles, Jussy, Omissy, Morcourt, Grugies, Cugny, Neuville-Saint-Amand.

⇨ Merci à Stéphanie Lefevre, Édith Laurence et Christophe François pour leur collaboration aux ateliers anti-gaspi organisés au sein de la Cuisine de l'Agglo.

⇨ Remerciements aux restaurateurs membres du réseau participant à la distribution des box anti-gaspi : le Resto'BUL, l'Auberge de l'Ermitage, le restaurant Champs Elysées, l'ensemble de l'équipe du Lycée Colard Noël, La Cafétéria de Cora, L'Edito, Jennaro et Brochettes & cie.

⇨ Remerciements à l'équipe du Campus Universitaire de Saint-Quentin et à l'ensemble des étudiants bénévoles.

⇨ Remerciements à tous les membres des associations tels que les Restos du Cœur, la Banque Alimentaire, Saint-Quentin Entr'aides, la Croix Rouge Française, le Germoir des possibles, l'AMAP les paniers d'Elise, l'association Eco&Logique, et l'association en savoir plus.

⇨ Merci aux enseignes Auchan, Cora, Leclerc, le Lion d'Or, Biocoop.

⇨ Merci à l'ensemble des lycées et collèges partenaires du réseau, le lycée Colard Noël, le lycée et collège Henry Martin, le lycée Condorcet, et le collège Marthe Lefevre.

⇨ Merci à la Résidence les 3 chênes de Saint-Quentin, et la Jouvence Castel de Flavy Le Martel

⇨ Merci au prestataire de service Sodexo.

⇨ Et enfin, merci aux agents et habitants de l'Agglo du Saint-Quentinois.

livret.indd 77 13/11/2018 13:58